首页
全部关注
最新微博
特别关注
好友圈
自定义分组 管理
- 互联网
- 企业
- 传媒
- 媒体
- 科技
- 悄悄关注

返回 钱江晚报

公开

钱江晚报
21-10-19 20:35 来自 微博视频号 已编辑 +关注

#女子长期吃蛋白粉查出慢性肾病# 【医生：正常饮食就能满足蛋白质摄入】每天到底应该摄入多少蛋白质为佳？杭州市第一人民医院肾内科谢祥成主任医师介绍：世界卫生组织（WHO）推荐：成人每日需要摄入蛋白质0.75克/千克。也就是说，一个成年的120斤重的男性，每天的蛋白质推荐量在45克左右（60千克×0.75克/千克）。其实，2两杏仁的量就含有22.5克的蛋白质，再加上我们平时所吃的蔬菜、主食都含有蛋白质。研究显示，若长期超量摄入蛋白质，可能会影响肾脏等器官功能，因蛋白质在体内被吸收利用后，因为会产生一些有害的含氮废物，如尿素氮等，需要通过肾脏代谢。#蓝v视界# 钱江晚报的微博视频

点赞是美意，赞赏是鼓励

赞赏作者

35 26 79

说说分享心得

同时评论 公开 转发

别摸我肉肉-n :快转微博
22-9-28 12:01

把火看花z :快转微博
22-7-17 13:34

Adagio-Molto :救命...........到底谁不想让人吃够蛋白质在这里胡说八道
21-10-21 17:32

球虎爆了 :评论区简直智障乱舞//@一页茶猫:怕不是又要吃素救地球......为啥不能吃肉啊鹰酱你给我个说法啊啊啊啊啊//@龙吟清老师自我实现课:有人不想让中国人吃蛋白质，我偏要吃，气死你😭//@R15想吃肉
21-10-20 23:20

人必毁灭他之所爱 ://@风言澈玉 ://@龙吟清老师自我实现课 :有人不想让中国人吃蛋白质，我偏要吃，气死你😭//@R15想吃肉 :今天连着两条对蛋白质超标危言耸听的，我都怀疑是商业操作了//:二两杏仁那是脂肪啊...这记者稿写的什么东西，大部分中国人常规饮食蛋白质根本吃不够，标题直接把慢性毒药和蛋白粉划等号😲
21-10-20 13:42

风言澈玉 ://@龙吟清老师自我实现课:有人不想让中国人吃蛋白质，我偏要吃，气死你😭//@R15想吃肉:今天连着两条对蛋白质超标危言耸听的，我都怀疑是商业操作了//:二两杏仁那是脂肪啊...这记者稿写的什么东西，大部分中国人常规饮食蛋白质根本吃不够，标题直接把慢性毒药和蛋白粉划等号😲//
21-10-20 12:44

普罗弥修 ://@龙吟清老师自我实现课:有人不想让中国人吃蛋白质，我偏要吃，气死你😭//@R15想吃肉:今天连着两条对蛋白质超标危言耸听的，我都怀疑是商业操作了//@正_be_myself:二两杏仁那是脂肪啊...这记者稿写的什么东西，大部分中国人常规饮食蛋白质根本吃不够，标题直接把慢性
21-10-20 11:03

妃酱还是一种痴心灰未死 :我现在天天高蛋白低碳水瘦得超快😭//@龙吟清老师自我实现课:有人不想让中国人吃蛋白质，我偏要吃，气死你😭//@正_be_myself:二两杏仁那是脂肪啊...这记者稿写的什么东西，大部分中国人常规饮食蛋白质根本吃不够，标题直接把慢性毒药和蛋白粉划等号😲
21-10-20 09:11 1

PhoenixPP15 :不敢再买鸡胸肉了
21-10-20 09:08

vita_brevis ://@一页茶猫:怕不是又要吃素救地球......为啥不能吃肉啊鹰酱你给我个说法啊啊啊啊啊//@龙吟清老师自我实现课:有人不想让中国人吃蛋白质，我偏要吃，气死你😭//@R15想吃肉:今天连着两条对蛋白质超标危言耸听的，我都怀疑是商业操作了
21-10-20 09:04

一页茶猫 :怕不是又要吃素救地球......为啥不能吃肉啊鹰酱你给我个说法啊啊啊啊啊//@龙吟清老师自我实现课:有人不想让中国人吃蛋白质，我偏要吃，气死你😭//@R15想吃肉:今天连着两条对蛋白质超标危言耸听的，我都怀疑是商业操作了
21-10-20 09:03

雨霈rainy :转发微博
21-10-20 05:16

一颗ruaku :先天肾功能不全又让蛋白粉出来背锅，另外大部分普通人饮食习惯下每公斤体重都摄入不上1克蛋白呢满足个啥捏//@R15想吃肉:2两杏仁？？？先不说蛋白质够不够，每天二两杏仁直接肥起来好嘛
21-10-20 01:54

R15想吃肉 :今天连着两条对蛋白质超标危言耸听的，我都怀疑是商业操作了//@正_be_myself:二两杏仁那是脂肪啊...这记者稿写的什么东西，大部分中国人常规饮食蛋白质根本吃不够，标题直接把慢性毒药和蛋白粉划等号😲//@R15想吃肉:2两杏仁？？？先不说蛋白质够不够，每天二两杏仁直接肥起来好嘛
21-10-20 01:18 1

R15想吃肉 :2两杏仁？？？先不说蛋白质够不够，每天二两杏仁直接肥起来好嘛
21-10-20 01:07 1

遨游宇宙David :紧急扩散！
21-10-19 23:48

噫吁嚱1234 :又来一个，我爸妈又多了个劝解我的理由
21-10-19 23:34 1

竹林深处之歌 :转发微博
21-10-19 22:56

念健 :在吃得饱的年代里又饮食正常的人会缺营养吗？我不懂但是我不怎么信，据此推论，当有人向你推荐营养品时可以拒绝。
21-10-19 22:31

开奔驰的大妞 ::#女子长期吃蛋白粉查出慢性肾病#
21-10-19 22:08 1

绍兴越城公安 :#女子长期吃蛋白粉查出慢性肾病#
21-10-19 20:37 1

没有更多内容了

钱江晚报

644	761.6万	13万
关注	粉丝	微博

钱江晚报官方微博
钱江晚报由浙江日报报业集团主办
报纸-都市报 浙江 杭州

查看个人主页

微博热搜 点击刷新

- 这样活力满满的假期很中国 热
1. 五四放假通知 606.4万 爆
2. 我是当事人 我没有插队 225.7万 沸
3. 中国色彩闪耀太空 160.5万
4. cp29 不检票 134.1万 新
5. 杨紫琼王嘉尔牵手 121.2万 新
6. 我有种亲儿子中状元的... 63.8万 热
7. 云襄传313条人命案 62万 沸
8. 淄博0.85米志愿者喝着... 54.6万 暖
9. cp29 52.3万 新
10. 年收入二十万是怎样的... 51.8万 热

查看完整热搜榜单

帮助中心
微博客服 4000-960-960 自助服务中心 常见问题
合作&服务
微博营销 合作热线 4000-980-980 开放平台 更多
举报中心
违规投诉 010-60618076 处理大厅 舞弊举报 更多
关于微博
About Weibo 客户端下载 微博招聘 网站备案信息
微博隐私安全中心
Copyright © 2009-2023 营业执照
适老化 无障碍服务